甘露文库 7

自我教言讲记

益西彭措法师 讲述

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

目　录

自我教言 ………………………………………………………… 1
自我教言讲记 ………………………………………………… 5
思考题 ……………………………………………………………86

自我教言

华智仁波切 著
索达吉堪布 译

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。
恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。
恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。
急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。
恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，
独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。
恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。
不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，

不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。
不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。
不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。
不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。
莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。
不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。
不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。
随顺之事有三种：语言随顺于亲友，
衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。
不应听闻有三种，不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。
不能希求有三种：不求富人之财物，

不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。
不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。
不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。
不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。
如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。
如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，
为调自心而宣说，极为甚深当修持。

译于一九九八年十二月初十

自我教言讲记

益西彭措法师　讲解

什么是“自我教言”？就是自己对自己教诫的语言。什么是“自我教诫”？就是自己做自己的老师，回光反照，检点自己的身心行为，对的地方就要行持，不对的地方就要改正。为什么要“自我教诫”呢？用本教言的两句话来说，就是“自观自己极为要，世出世法亦归此。”（自己反观自己极为重要，一切世间法和出世间法的成就都归结在自觉这一点上。）如果不能常常反观自己，在行为、语言、心念上就会出生无量过失，勿论出世法，世间法也无法成就。《地藏经》上说，阎浮提众生，举步动念，无不是业，无不是罪。假如不能时时回光反照，调伏自心，不知不觉当中，就会积罪如山。相反，能够反观自律，不但世间法容易成就，出世法也一定能成就。

比如，宋朝大居士赵清献，时称铁面御史，平日所作之事，每晚必整衣戴帽，恭恭敬敬地焚香告天，他曾经自言：“昼之所为，夜必焚香告天，不敢告者

则不为也。”四十余岁，开始究心于宗教，政事之余，常常宴坐，一天宴坐当中，忽闻霹雳声而大悟，即作偈曰：“默坐公堂虚隐几，心源不动湛如水，一声霹雳顶门开，唤起从前自家底。”赵清献以如此精诚之心参扣自心，能够发悟，绝非偶然。

“自我”二字极为重要。宋代大禅师英邵武对隐士潘延之说：“古之学者治心，今之学者治迹，然心与迹，相去霄壤矣。”（古代学道之士，一切时中屏息诸缘，一心究道，始终治自己的心，这就是根本。今天的学者，只是向外奔逐，在形相、文字上做，所以是枝末。心和影相，相差有天壤之别。）所以，如果只是一味向外观察、向外分别、向外攀缘，就是忘记自己，失掉根本。只有时时回光反照，才能修治身心，趣入圣贤之道。六祖说：“世人若修道，一切尽不妨，常自见己过，与道即相当。”“若真修道人，不见世间过。”“改过必生智慧。”这都是教人要反观自己，在自己心上修，不是在外相上分别、计较，不是光看别人不观自己，不是光教训别人不改正自己。

上古时代，人都居于巢穴，人人自律，无外在规矩，都自成规矩。现代人，住在高楼大厦中，有规矩也不遵循，都是放纵身心，任性而为，所以都是自废。

人的成败安危，不是在外面安立，唯一是在自己的心上安立。不能反观自心、自我教诫，一定会随烦恼而堕落。只有往内反观自心、修好自己的心，才是修行。

这个自我教言，华智仁波切列举了五十七条，包括日常取舍的方方面面。学了之后，关键是要实行。说得一百句，不说行得一句。平常不提醒自己，人都很容易糊涂。在昏昧时，一定要回光反照，反问自己：对于上师、佛陀，有没有念恩，有没有报答之心？行住坐卧中，有没有提起正知正念？有没有念师念法念戒？有没有把誓言放在心上？这样对照五十七条，要一条条反问，逐一检点，就会发现自己的很多缺点，这样改过自新，才能有所进步。

下面正式讲教言：

切莫遗忘有三种：莫忘恩重善知识，
莫忘大慈大悲佛，莫忘正念与正知。

切不可忘记的有三种：就是不能忘掉恩德深重的善知识；不能忘记大慈大悲的佛陀；不能忘记正念与正知。

①莫忘恩重善知识

善知识是我们的法身父母，恩德最为深重。任何

时候都不能忘记善知识的恩德。我们和善知识结上了法缘，这个因缘是永远不能断的，生生世世都不能分离。每天都应发愿："生生世世不离师，恒时享用胜法乐。"所以，师徒关系，不是世间一般关系，确实是最特殊、最重大的一种关系。这种关系一旦建立，双方都不可以舍离，生生世世都要融合在一起，直至成佛都不能分离。以弟子方面来说，就是要常常念恩报恩，这是第一个最重要的根本，离开这个，不可能有任何成就。

全知麦彭仁波切在《二规教言论》中说："父母上师长老等，利己人前不报恩，护法诸天耻笑彼，失却助伴如僵尸。"在父母、上师、长老等曾经饶益过自己的恩人面前，如果不报恩，护法诸天都会耻笑他，这个忘恩负义者会失去助伴，如僵尸一般。相反，如果能常常忆念师恩，一定可以得到意传加持。《赞戒论》说："恩德胜佛具相上师尊，了知三宝总集之本体，当以坚信诚心作祈祷，获得意传证悟乃特法。"上师是三宝总集的本体，常念上师，以坚信诚心而祈祷，就能得到意传证悟，这就是特法。

公案：

唐代石霜庆诸禅师，在道吾大师前得法，后来隐

居浏阳洞山，有“浏阳古佛”之称，学者多依他学道。道吾快圆寂时，离开徒众，和庆诸一起住。庆诸迎师住正堂，传记上讲他当时“行必掖，坐必侍，备极敬养之礼。”意思就是行走一定搀扶，坐时一定在旁侍候，敬养之礼做得极为周到。

宋仁宗国师大觉怀琏，曾问道于舜老夫。后来舜老夫被官吏诬陷，被迫还俗穿俗衣。舜老夫上京城走访怀琏。怀琏让师父住在正堂，自己住偏房。一次皇帝在净因禅院斋僧，使臣见怀琏侍奉舜老夫，执弟子礼，极为恭敬，感到很惊讶。当时怀琏禅师说：“我年青时曾问道于师，岂可以师改换俗衣而变心？”怀琏禅师身为国师仍不忘法乳之恩，堪为后世楷模。

以学院弟子来说，上师如意宝的传法恩德，大家都不能忘记。人世间的因缘转变很快，人的一生会有很多变化，可是不论周遭人事如何迁变，对于上师的念恩不能改变，要常常饮水思源。不论是在静处闭关修行，还是在世间弘法利生，不论是在城市，还是在乡村，不论是遭遇顺境，还是逆境，都不能忘记师恩。这个念恩心一直不能失去。如果没有了念恩心，那就很危险，生生世世不会得到救度。上师们以菩提心生生世世摄受、饶益我们，尽心尽力利益我们，如果忘

恩负义，情理难容。只有常念师恩，才能心心相印，得到上师意传加持。

②莫忘大慈大悲佛

这里“佛”，就是指十方如来，“莫忘”就是要念佛之意。念佛的范围很广，《三千威仪》上说：“当念有五事，一当念佛功德，二当念佛经戒，三当念佛智慧，四当念佛恩大难极，五当念佛精进乃至泥洹。”这里着重是从念恩上说，因为教言是说“莫忘大慈大悲佛”，诸佛以大慈大悲护念我们，这是主要从大慈大悲具有恩德的方面讲。为什么要时时忆念佛陀呢？以经说明，《楞严经》说：“十方如来怜念众生，如母忆子。子若逃逝，虽忆何为？子若忆母，如母忆时，母子历生不相违远。若众生心忆佛念佛，现前当来，必定见佛，去佛不远，不假方便，自得心开。”（十方的如来怜念众生，就像慈母忆念孩子一样。孩子如果逃离，母亲虽然忆念又有什么用呢？如果孩子忆念母亲，能像母亲忆念孩子一样，那母子生生世世都不会疏远。同样，如果众生的心忆佛念佛，现前当来决定会见佛，去佛不远，不需要其他的方便，自然能够心地开明。）所以，佛既以大慈悲护念我们，我们怎么能忘掉佛陀呢？

忆佛念佛具有大功德，经云：“何者作意佛，佛

安住彼前，恒时赐加持，解脱一切罪。”《三摩地王经》云：“散步安坐站立卧，何人忆念能仁尊，本师恒时住彼前，彼者将获广大果。”佛的法身遍一切处，没有远近之别，我们诚心忆佛念佛，一定能得加持。

以本师而言，我们都是释迦佛教下弟子，出家人都名释子，释迦佛对娑婆世界的所有众生都具有大恩德。佛不出世，万古如长夜，我们根本不可能值遇佛法，连三宝之名都听不到，相续中不可能生起一点智慧，决定是在无依无靠的状态中沉溺生死。在这个世界，任何一本经书，任何一座寺院，任何一个僧团，下至经中一字、一片袈裟，都是释迦佛事业的体现，都是以本师无尽悲愿所成就的。

在因地时，其他菩萨发愿摄受净土，本师以大悲摄受具诤浊世秽土，发了如白莲花一般的五百大愿，普遍摄受浊世众生。今天虽然生在娑婆世界的五浊恶世，佛已圆寂，不能亲见佛颜，但是本师的遗教还在对我们作摄受，作饶益。所以，我们不能忘记本师的恩德，时时应念佛恩。《观佛相海经》云：“有恩不报，是阿鼻因。”《楞严经》云：“将此深心奉尘刹，是则名为报佛恩。”只有尽未来际以深心奉献于尘刹，才是真正报答佛的深恩。

大堪布索达吉仁波切翻译了全知麦彭仁波切所造的《释迦佛修法仪轨》，这个仪轨极为殊胜，极具加持，很多道友都奉为日课，这样就是恒时不忘大慈大悲释迦佛。释迦佛是这一期佛法的教主，是皈依处的总集大主尊，和我们有极深、极密切的因缘，是一切传承教法的源头，所以叫做“本师”。全知麦彭仁波切在仪轨小字上教诫我们除了平时精进念《释迦佛修法仪轨》、念诵释迦佛的名号和心咒之外，在座间可以供曼茶罗，念佛赞，读《大悲白莲华经》、各种释迦佛的传记等等。全知麦彭仁波切说：总而言之，在行住坐卧的一切时分当中，都应当忆念本师，夜间也观想释迦佛的真身放光照耀诸方，像极为晴朗的白天一样，在这种境界当中入睡。平常，也是随念释迦佛往昔如何发心，随学三世诸佛、诸大菩萨的事迹，坚持菩提心的誓愿，行持菩萨行，尤其尽力勤修止观瑜伽，这样将会使得暇满人身具有大义。

③莫忘正念与正知

什么是正念正知呢？正念就是对于善法之义由闻思修在自己相续中形成的正念；正知就是由于依止正念，能够了知觉察自己三门的状态。

这个“正念”和“正知”是护持自心最重要的方

便，须臾不可暂离。古人有偈说：“学道犹如守禁城，昼防六贼夜惺惺。”学道以正知正念护持自心，如同卫士守护禁城，白天要防护六根，夜间也要惺惺不昧，时时警觉。

《入行论》中说：“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”寂天菩萨合掌劝请，凡是想守护自心的人，一定要恒时不忘正念与正知。为什么要守护正念和正知呢？《入行论》说：“心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。”心无正知的人，闻思修所得的功德会如漏器中的水一样，不可能留存，不会住在正念当中。虽然有信心，也闻过不少法，也数数精进，但如果在日用中不能安住正知，最终还是会犯很多过失，染上堕罪垢障。

阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》当中说：“正知正念不放逸，恒时守护自根门，日日夜夜三时中，再三观察自相续。”所以，做一个修行人，昼夜都要观照自相续，恒时守护根门，这样才能不被过失染污。

如何才能不远离正知正念呢？就是常常要依止善知识和善友，不离开闻思修，因为善知识和善友常常会赐予教诲，会时时提醒你，而且在善知识和善友

面前，心里敬畏，不敢随便放逸，这样就容易生起正念。或者，经常阅读祖师的传记、祖师的教言，人都有向上之心，但也须要有助缘激发，见古人行持，自己生起随学之心，这样也容易提起正念。或者，想到诸佛菩萨的神通眼通彻无碍，自己的言行都会现在他们心前，这样思惟后，内心敬畏，就容易随念诸佛菩萨。有了正念，依止正念，正知就会现前，这样就能护持好自己的相续。

恒需忆念有三种：恒念传戒之上师，
恒念示道之佛法，恒念律仪与誓言。

恒时需要忆念的有三种：就是恒需忆念传戒上师；恒需忆念开示修道的佛法；恒需忆念律仪与誓言。这一颂是要求我们念师、念法和念戒。

①恒念传戒之上师

对于传授别解脱戒、菩萨戒或者密乘戒的上师，我们应当常常忆念恩德，因为依靠他们，我们的相续才获得戒体，成为修道殊胜的所依。所以传戒上师对我们有大恩德，不能忘记这些上师的恩德。

②恒念示道之佛法

以前噶当派的大德奉行四依——心依于法、法依

于贫、贫依于死、死依于干涸之壑，他们唯一重视的就是这个法。《涅槃经》说："法是佛母，佛从法生，三世如来皆供养法也。"一切佛都是从法出生，离开示道的佛法，不可能有任何成就。所以，常常心里要依止法，以法来指导、调整自己，这就是常念示道之佛法。

③恒念律仪与誓言

《华严经》说："戒是无上菩提本，应当具足持净戒，若能坚持于禁戒，则是如来所赞叹。"《大智度论》说："如无足欲行，无翅欲飞，无船欲济，是不可得，若无净戒，欲得妙果，亦复如是。若弃舍此戒，虽复山居，服药食草，与禽兽无异。"（就像没有双脚想走路，没有翅膀想飞翔，没有舟船想过渡，都是不可能的事。没有清净戒想获得妙果也是如此，如果舍弃了清净戒律，虽然住于山林，服药吃草，但是与禽兽无异。）《涅槃经》说："欲见佛性，证大涅槃，必须深心修持净戒，若毁净戒，是魔眷属，非我弟子。"

由以上教证可知，戒律是无上菩提的根本，是一切增上生和决定胜的正因，所以应如护持眼目一般护持戒律，自己所受的律仪常常要忆念，不能忘记，否则在持戒违缘现前之时，很容易就会失坏律仪。

誓言的守持极为重要。全知麦彭仁波切在《二规教言论》里面讲到，不顾誓言的人，就像筛子一样，善妙的精华都会漏光。相反，如果一个人的誓愿能够越来越坚定，那就会越来越成为可信之人，这样天尊、护法神以及福德、功德都会聚集起来。真正的正直之士，对自己所说的话，即使没有大义，也不会轻易舍弃，何况是具有大义之语或者誓言，决定会始终守持。

全知麦彭仁波切在该论中以对比的方式说道："劣者爱惜自生命，智者珍视自誓愿；劣者背弃誓愿时，智者对此感稀有。智者宁可舍生命，而不背弃自誓愿，劣者对此虽生奇，不思守誓之胜德。"（下劣者只是爱惜自己的生命，智者更珍视自己所发的誓愿，见到下劣者随意背弃誓言，智者都会感到很稀有。智者宁可舍弃生命，也不愿背弃自己的誓愿，但是下劣者不可能理解这一点，他们不懂得守护誓言的殊胜功德。）

舍弃誓言的过失极大，大恩上师常常教诫我们，在任何违缘面前都不能舍弃三宝，不能舍弃菩提心。像这样以善加观察而承诺的誓言，即使在坏劫之际也不能舍弃。常常忆念自己已承诺的誓言，并善加护持，这一点极为重要。

恒时应具有三种：身体恒时应有心，
床榻恒时应有身，心中恒时应放松。

在一切时中，应当具有这样三种：第一就是在身体中恒时应当具有心；第二就是在床榻或坐垫上恒时应当有身体；第三就是心中恒时应当有放松、安祥的状态。这样就是安定之相，可以用来修道。相反，假如身体中没有心，坐垫上也是空空的，心里也是紧张、急躁，那就可以断言，这只是一个散乱者，在修法上不会有任何成就，完全是散乱、流转的恶相，结果必定一事无成，只是浪费人身而已。

①身体恒时应有心

有人会起疑问：我的心从未离开过身体，强调这一条有什么必要？身体当中无心，那是死人，不是说我。

实际上，一念不在，就是如同死人。虽然身体还在，但是精神已经从六根门头流出，不是如同死人吗？比如一个人上网，眼识、耳识、第六意识完全从根门出去，一直在网上游荡。我们在他旁边观察，见到电脑旁边只是一个肉团，实际精神早已出去，甚至周围发生之事都不知道。这样就是身体当中没有心，正知正念完全丧失。这样的串习一再坚固的话，后果

极为可怕，最后心识完全散逸，无法收摄，会变成一种游魂状态，对于家庭、事业和修行，都不可能关心，最终会丧失健全的人格。

所以，心应当收摄，不要让它从六根门头放逸出去，要让它时时安住，这样才能止住流转，向内摄心一处，现前清净的智慧。

《法句经》上有一个生动的比喻，过去有位道人，在河边树下修道，十二年中不能除贪，只是心里忆念六欲，不能得道。佛知道此人可以度化，就化作沙门，在树下与他共宿。不久，月亮出来了，有一只乌龟从河里钻出，爬到树下。又有一只水狗想咬乌龟。乌龟马上把头、尾和四只脚全部缩入壳中。等水狗走得稍远时，乌龟很快伸出头尾和四脚，行走而脱险。佛所化的沙门，就此启发道人说："我看世人不如此龟，世人不知无常，放纵情识，生死无有其他起因，唯一是以意所造。"即说偈言："藏六如龟，防意如城，慧与魔战，胜则无患。"意思就是，要如乌龟一般收藏自己的六根识，防护自心要像守护城门一样，以智慧和魔战，胜利则能远离过患。

现时环境极为浊恶，如果心不能安住在身体中，那就像乌龟伸出头尾和四脚一样，决定会被外境凶恶

的水狗所吞吃，也就是自己的心会被六尘淹没。

这个龟狗的比喻非常贴切。在网络面前失去自控能力的人，或者对游戏机着迷的人，确实就像心识被网络、游戏机咬住一样，整个人的精神完全钻入网络或游戏里面出不来，变成一种心识出窍的活死人。所以，身体当中一定要有心，在城市当中更要严密护持，否则自己的心被六尘水狗吃掉，还不知道。

②床榻恒时应有身

为什么身体应恒时安住在坐垫上呢？因为初学者制心能力很差，如果不在一个固定的静处安住，身体常常在外面走，很容易就会散乱，收不回来。如果身体不能安住，六根随之而不能收摄，净念就无法相继，无法以心深入思维、念诵、观想、观照，日常的修行会受到严重破坏。所以，初学者不管好自己的身体，最后就会失坏修行，以一种日夜向外散乱的状态，根本无法趣入闻思修行，最多只是一个形象的修行人而已。

为什么要恒时呢？因为只有坚持才能成功。人的相续成熟，不是三两天的事情，需要一个长期渐次积累的过程。如果没有恒心，不能持之以恒，一般人都是半途而废，一事也无法圆满，所以成功在于长久坚

持。过去，古人在大事未明之前，到处参访明眼善知识，唯一是为了参究生死大事。今天的人是到处旅游，这个道场住几天，那个道场住几天，说到底和真实修行没有关系，只是种个善根而已。

噶举派祖师无等达波瓦曾经说："作为瑜伽士，走破靴子，不如坐破垫子。"

古代，长庆禅师用功时坐破七个垫子，最后得到成就。

《十住毗婆沙论》上说："常坐亦有十利：一、不贪身乐；二、不贪睡眠乐；三、不贪卧具乐；四、无卧中胁着席苦；五、不随身欲；六、易得坐禅；七、易读诵经；八、少睡眠；九、身轻易起；十、求坐卧具衣服心薄。"

③心中恒时应放松

就是自己的心要恒时保持安祥，不能紧张，不能急躁。太紧张、太懈怠，都是堕入两边，不是中道。只有心里放松，才能很好地念诵，很好地思维，很好地修法。心里紧张，人很容易疲厌，心也累，身体也累，而且越是紧张，越难以相应。紧张是执著的表现，对于禅定和智慧来说，都是违品。但是也不能把"放松"理解成放逸、懈怠。放松是表示安住在不固执的

调柔状态，语默动静都是安定宁静的。

“恒时”就是二六时中都要保持这样的心态。心调得乐，内心调整好了，做一切事、做一切修行，都会得到安乐。心不调柔，做任何事，都是痛苦，所以，华智仁波切教我们在一切时中内心都要安定。

急须忘掉有三种：急须忘掉生贪友，
急须忘掉生嗔敌，急须忘掉痴睡眠。

急须忘掉的有三种：就是急须忘掉引生贪心的朋友；急须忘掉引生嗔恨的怨敌；急须忘掉增长愚痴的睡眠。为什么这三种必须要忘掉呢？因为如果耽著这三者，极易引发严重的贪嗔痴三毒，破坏自己的梵行，所以急须忘掉，不能老是放在心里。在心里放久了，就会使三毒加剧，最后会毁灭自己。“急须”是指后患严重，须要尽快的遣除。

①急须忘掉生贪友

直接说，就是要忘掉以往的男女感情。以男众来说，如果经常想念以往的女友，或者还保持交往，贪心一定会粗猛地生起，对出家人来说，容易还俗破戒。凡夫都是以婬欲而受生，婬欲的烦恼根深蒂固，极容易引生，又极难断除。在没有得自在之前，先要从外

缘上防护，就是不能接触引生贪欲的异性，不然欲得解脱，只是蒸沙煮饭而已。

②急须忘掉生嗔敌

就是不能常常在心里想怨敌的坏处。一切嗔心的来源，就是心中不清净的观想，如果常想怨敌不好的一面，常现不悦意的相，最终会暴发强大的嗔心。如果能不记前嫌，进一步，以慈悲心作意怨敌的悦意之相，常念他好，这样就能把怨敌转为朋友。怨敌和朋友，本无自性，都是以心假立可爱和不可爱而成立的，如果能够思惟好的一面，一定能够化怨敌为朋友。阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》上说："远离嗔心不悦意，处处恒具欢喜心。"远离嗔心不悦意，对任何人，对任何事，都要保持一种欢喜心，这是很重要的窍诀。

以前有位修行人，他有一个怨敌，为了对治嗔心，每次修法都把怨敌观在自己头顶上，并且作意悦意之相，这样和怨敌相见时，首先对他笑，怨敌最初反应不大，但是时间一久，怨敌的心也被他的微笑所转动，结果怨敌也报以微笑，彼此的仇怨由此而化解。所以"忘掉生嗔敌"，就是要求我们在心里不能有对立面，不能作意怨敌的不清净相。这就是关要。

③急须忘掉痴睡眠

全知麦彭仁波切在《君主法规论》当中说："放逸毁事因睡眠，倘若断除此垢染，神清志明事圆满。"导致放逸和毁坏大事的因缘，就是睡眠。如果能够断除睡眠的因缘，自己的心就会很清明，事业也会圆满。睡眠过度是增上愚痴的因缘，贪睡是一种懈怠的相，贪睡之人不可能成办事业，而且容易误事。我们每天的睡眠要适量，要有规律，如果早起不贪睡眠，对一天的修行生活都会有很大帮助，古人也说"一天之计在于晨"，如果过度贪睡，就会损坏一天的作业，而且这种习气一旦坚固，人就无法奋发精进。《禅波罗蜜》说："若眠寐过多，非唯废修圣法，亦复空丧工夫，令心暗晦，善根沉没，当觉悟无常，调伏睡眠。"

恒需谨慎有三种：众中出言当谨慎，
独处行为当谨慎，平常观心当谨慎。

恒时需要谨慎的地方有三种：在大众当中出言应当谨慎；独处时的行为应当谨慎；平常观心应当谨慎。

①众中出言当谨慎

注意"众"字，众就是大众，有很多不同种类人的聚会，就是众。为什么众中出言应当谨慎？因为大众当中说话不谨慎，容易造口业，容易带来过患。为

什么容易造口业呢？因为大众聚会，人的品类很多，比如有相貌丑陋的，有身体残疾的，有不具信心、持有邪见的，有爱说是非、喜欢说离间语的，有智力不够、很愚笨的，有观察过失的，有行为亏欠的……在这种情况下，说话不注意，就可能触及他人的痛处，或者让人产生邪见，或者容易造成人和人之间的矛盾，或者以自己轻率的言语会让人笑话等等。而且在大众当中说话，因为对境大，容易造成影响，而且人多口杂，话语容易一传十，十传百，很快就会传播出去，这样造的口业就会放大很多倍。有时候，当众揭露他人的过失，会像刀子一样刺伤人心，因为当众这样说，会使人无地自容，没有脸面，这样即使表面忍气吞声，实际在心里已积下怨恨。

所以，一般有道德的人不会轻易出言，有智慧善观时机因缘的人也不会轻易出言，谦下护持自心的人也不会轻易出言。何种人会轻易发言呢？一般心志浮躁的人会轻易发言，喜欢表现自己的人也会轻易发言，而且说话往往不经大脑思考，随意而说，这都是愚者之相。《二规教言论》说："语言若不稳重者，如同乌鸦众人恨。"（语言不稳重的人，就像乌鸦一样，大家都会讨厌他。）

这个众中出言，还包括流通自己的著作。写成文字，在大众当中传播，这是正式当众发表言论，可以说是最正式、最重大的众中出言。如果不谨慎，就会造成很大过失。因为读者不是十人一百人，而是成千上万，著作不是短时留存，而是较长一段时间的留存，假如著作当中有错误，有染污，读者也信以为真，就容易庸医误人，把错误的见解传入他人相续中，而且一传十，十传百，百传千，邪见流播面很广，所造口业非常严重。

明代莲池大师在《竹窗随笔》当中教诫后人，学道人著述，宜在晚年，因为佛法著述与世间文章不同，上为阐明如来心法，下为开启后学悟门，假如学问不通，见解未定，有错解的地方，那就成了辜负佛陀、贻误后学。

②独处行为当谨慎

“独处”是和“众中”相对的，为什么独处时行为要谨慎呢？因为在大众前人心会有所约束，不敢放纵，但是一人独处时，没有人看见，就容易放纵自己，不愿意守规矩，所以独处时需要谨慎。怎么谨慎呢？就是没有人管束时，应当自觉防护根门。不清净影视、VCD 不能看，不清净的音乐不能听，会使性情转移的

活动不要去参与。自己一个人的时候，不能想入非非，不能在容易动贪嗔的方面打妄想。这些是有关独处行为应谨慎方面的教诫。

③平常观心当谨慎

为什么观心应当谨慎呢？因为人心最危险，不谨慎观心，易生大患。《入行论》说："若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。"如果放纵如狂象般的分别心，最后会让我们堕入无间地狱当中受苦，未驯服的大狂象不可能这样伤害我们，因为狂象只能损坏肉身，断绝一世的寿命，不可能损坏我们的相续，让我们在长劫当中受苦，所以，人心比狂象还要危险，祸从心起，苦由心生，一切祸患的根源就是自己的恶心，如果不谨慎观心，自相续容易被嗔恚、邪见等大恶业摧毁。刹那之间就会造下谤师、舍法、对菩萨生嗔等严重的恶业，刹那之间就会造下地狱业因，刹那之间就会摧毁多劫的福善，刹那之间就会息灭解脱之灯，刹那之间就可能成为破戒者。所以，万劫重罪一念可造，对于自心怎么能不严密防护呢？

相反，如果能够谨慎观心，调伏自心，就可以远离一切过患。《入行论》说："若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。"意思就是，以正念

的绳索紧紧拴住心的狂象，一切怖畏都可以消除，一切福善都可以获得。“虎狮大象熊，蛇及一切敌，有情地狱卒，恶神并罗刹，唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。”只要能够摄住自心，一切境都可以摄伏，不论虎狮大象、怨敌狱卒，还是恶神罗刹，都可以调伏。

《高僧传》中记载，以前有位禅师，想求和尚传他祖师衣钵，和尚不答应，他心里有抱怨。和尚去世二十年后，有一次，此禅师偶见对岸有女人洗脚，不觉动念，认为女人的脚很白嫩，忽见和尚现身，厉声呵斥：“此念可传祖师衣钵吗？”禅师很惭愧，礼拜而忏悔。所以，在没有见道之前，我们都没有把握，因为相续中的烦恼种子丝毫也没有断除，遇境就会现起，所以乃至见道之间，都要谨慎护持自心，不要在这个期间以放逸而堕落。

恒需隐秘有三种：隐秘自己之功德，
隐秘他人之过失，隐秘未来之计划。

恒时需要隐秘的地方有三种：就是需要隐秘自己的功德；需要隐秘别人的过失；需要隐秘未来的计划。

①隐秘自己之功德

损坏功德的方面有很多种，比如嗔心、邪见、颠倒回向、宣传自己的功德，都会损减功德。

隐藏自己的功德，才能逐渐积累。如果为求名声，经常宣传自己的功德，让天下人都知道，这样功德就会以暴光而消失。这个道理大家要明白。万物的孕育都要隐藏，才能深厚，如果暴露，很快就会消亡。我们看看，胎儿都是深藏在母胎里面，而且要经十月才能孕育成人；酿酒也是要密封，不能漏气；一切草木的根都是隐藏在地下，而且扎根越深，生命力越旺盛；下至煮饭也要密闭才能熟。通过这些比喻，大家应当懂得，功德是要潜藏隐密，才能不断增长积聚。所以，古人教我们积“阴德”，做了善事，要不留名，不居功，不自己宣传，这样才能与道相应。如同雁过长空，不留一点痕迹，我们做功德，不要在心里耽著，做了好像没事一样，这样才清净。如果做了一点功德，天天都执著，天天都嘴在嘴边，见人都要宣传一遍，这样也不会有很大功德，因为功德都因你的口舌而漏尽了。

从修行产生的验相、证相上来说，也不能随便讲，讲了境界就容易消失。这是缘起上很微妙的地方。但是现代人和古人的作法完全相反，稍有功德，就想让

天下人都知道，不需别人宣传，自己首先就作广告，而且有一点功德，宣传起来可以放大十倍。这样只是贪求名声而已，最后一定会败亡的。有些凡夫人公然自称是某菩萨的化身、得了登地等等，这样说上人法妄语，根本戒都会破掉。

②隐秘他人之过失

我们看大地的器量非常大，能够包容一切，在大地上放不净粪，大地也能容；车马在大地上行走，大地也能持。而水要是太清了，里面反而养不了鱼。这是表示有包容才能有福德。如果一个人对自己要求很严，对别人非常宽厚，那就是有福德的相。

每个人都有自尊心，有了过失，都不愿意让人知道，都不愿意有恶名。假如不隐恶，让恶名辗转传播，那就会使人无地自容。所以，古人说："闻人人有过，如闻父母之名，耳可得而闻，口不可得而言。"然而轻薄之人，往往爱听他人过失，而且听了之后，喜欢添枝加叶到处宣扬，这样坏人名声，一定会遭恶报。

在隐秘他人过失方面，过失小的应当隐，过失大的尤其应当隐；男子的过失应当隐，女人的过失尤其应当隐；一般人的过失应当隐，祖先的过失尤其应当隐；个人的过失应当隐，涉及到团体的方面，尤其应

当隐；下劣者的过失应当隐，德高望重者的过失尤其应当隐。恶名越大，隐恶的功德就越大。不能隐的人，都是自己无福隐恶。

清朝有位王吉武，有一年秋试，他考取后，天晚从远路返家，快到家时，遇一醉汉，抓住他问：“你是谁？”取刀就要杀。王吉武说：“我是王某，就是新科考取的人。”醉汉说：“我就是要杀死你。”说完疯狂扑来。当时有邻居跑来救护，王吉武才逃脱出来，但他回家后，这件事根本没有和家人说。

第二天，醉汉醒来，忆起昨晚之事，心里很害怕，认为吉武会上告他，就和几个邻居赶紧上门谢罪。但是吉武闭门不见，好像昨晚无事一样。这些人不知其意，都疑惑而回。

王吉武的涵养很深，能够宽容人，他受到醉汉攻击，不但不和他计较，对家人也只字不提，这是以善心隐人之恶的境界。

古代的大舜，隐恶扬善。大舜在河滨，见渔人争抢深潭，老弱只能在浅滩急流中打渔，大舜见了心里很悲哀，他也去打渔。见到争的人，隐藏其过，口中不说；见有谦让者，就赞扬效法他。一年后，渔人都以深水相让。

所以，像圣王大舜这样，能够包容人，自己首先作出榜样来，久而久之，有过失的人自己就会惭愧，不求无过而他的过失自然会减少。如果不能容人，强求他无过，反而他的过失会越来越多。这个隐恶扬善是做人很基本的修养，是贤善人格很重要的一个方面。

《菩萨宝鬘论》中说："发露自己之过患，不觅他人之过失，隐藏自己之功德，宣扬他人之功德。"对自己，应当多讲过失，隐藏功德；对待他人，应当多讲功德，不宣扬过失。常见他人过失，就是诸恶之门；常见自己过失，就是诸善之门。所以六祖说："常见自己过，与道即相当。"

印光大师也教导我们，要常见自己是凡夫，看一切人都是佛菩萨，静坐常思己过，闲谈不论人非。这样做才会与道相应。否则，日日自赞毁他，菩萨戒也会破掉。《梵网经菩萨戒本》说："菩萨应代一切众生受加毁辱，恶事向自己，好事与他人，若自扬己德，隐他人好事，令他人受毁者，是菩萨波罗夷罪。"

③隐密未来之计划

《君主法规论》上说："除非无利无害语，心中斟酌之大事，若于非时脱口出，众人皆知事不成。"（除

非是无利无害的语言，如果是心里斟酌的大事，在非时脱口而出，人们都知道这样事情是不会成功的。）汉地古书上也说："事以密成，语以泄败。"

以上讲了恒时需要隐秘的三个方面，就是自己的功德、他人的过失、未来的计划都要保密。《萨迦格言》上讲："劣者隐瞒不密事，该密之事处处说，高士不隐非密事，宁死亦隐应密事。"下劣者不需要保密之事作保密，应密之事反而处处宣说；高尚者不会保密不需隐密之事，但是应密之事，即使砍头也不会泄露。大家了知取舍之后，在日用之中，应当照此如理行持。

不可宣说有三种：不宣偶尔出离心，
不宣自己狡诈行，不宣自己之善行。

不可宣说有三种：就是不可宣说偶尔出离心；不可宣说自己的狡诈行；不可宣说自己的善行。

①不宣偶尔出离心

首先讲一个故事。

有一次，华智仁波切来到一个山洞，洞中的一个修行人问他："你从何处来，到何处去？"

仁波切答："我从后面来，到对面去。"

这人又问:“你生于何处?叫什么?”

仁波切答:“我生在人间,叫无作瑜伽士。你在此处修什么法,住了多久?”

修行人很神气地说:“我在此处修了二十余年,正在修无上的安忍波罗蜜多。”

仁波切皱皱眉头,对他说:“虽然是很好,但我听说你是一个大骗子,骗了很多信众。”

这一下,修行人气得跳起来,对华智仁波切说:“你说什么?我骗了谁,你要说清楚。你是不是故意来干扰我闭关修行?真是个贱种人。”

华智仁波切心平气和地对他说:“朋友你好,刚才你不是说修了二十多年的安忍波罗蜜多吗?这么大的嗔心是你自己的吗?”

《竹窗二笔》中记载:

以前有位老先生说:“举世无有一人不爱名声。”他边说边感叹。

坐中一人起来说:“老人家讲得对,我看不爱名声的,只有您一人而已。”老先生听了高兴的欢笑起来,不知道自己已被人卖了。

从上面的故事,大家可以体会到,大话容易说,但是说的不一定自己已真实行到。自己没有行到的,

不能夸大，否则就成了自欺。

我们偶尔生起一点出离心，未必是真正到量，所以不能随便讲自己证到何种境界。很多人喜欢自吹，实际上只是自欺，不值明眼人一笑。比如，有的人说“我已经证悟了等净无二”，为什么闻到不净粪还要捂住鼻子呢？有的人说“我的出离心已经不退转了”，为什么一到城市，见到五光十色的境界，眼睛都发直呢？有的人说“我的自他交换修得很坚固了”，为什么一寸地基都不肯让步呢？有的人说“我已经通达了中观”，为什么一件小事在心里都摆不平呢？请问“中”在哪里呢？有的人说“我得了初禅”，为什么天天还要多吃多睡呢？《四十二章经》佛诫：“切勿信汝意，汝意不可信。”我们不应随意而妄说修行境界。

②不宣自己狡诈行

这是教人要有羞耻。无有羞耻之人，喜欢宣扬自己狡诈的行为，喜欢讲自己如何搞杀盗淫妄，如何精通世间法，讲起来也很自豪。如果有羞耻的话，不会觉得这些是光彩之事。所以，做人应有羞耻心，狡诈行为没有任何功德，如毒品一般，只会毁坏自己，不应宣扬。如果以欢喜心宣扬，自己以此将坚固邪恶习

气，也令听者中毒，增上三毒的染污。所以，邪恶不能宣扬，不能传播，这是精神病毒，应当以善的言教和行为来对治。《孟子》说："耻之于人大矣，以其得之则圣贤，失之则禽兽耳，此改过之要机也。"耻对于人关系极大，人有羞耻，就可以成圣贤，失去羞耻就会变为禽兽。发起耻心是改过的关键。印光大师也说："耻之一字，其利无穷，有与圣近，无与兽同，惭耻之服，无得暂卸，我佛训诲，庄严第一。"

③不宣自己之善行

首先讲阳善和阴德的差别，行善为人知，就是阳善；行善不为人知，就是阴德。后者果报更大。古人有格言说："积德于人所不知，是谓阴德；阴德之报较阳德倍多。"以阳善得到世间的名声，名声也是福，享受大名，福报自然会随之而消失，所以阳善不如阴德果报大。假如名声与实际不符，名声很大，内在并没有实际的道德，那就更危险，往往会招来大祸。

《了凡四训》上说："为善而心着善，则随所成就皆得圆满；心着于善，虽终身勤励，止于半善而已。譬如以财济人，内不见己，外不见人，中不见所施之物，是谓三轮体空，是谓一心清净，则斗粟可以种无涯之福也，一文可以消千劫之罪。倘此心未忘，虽黄

金万镒，福不满也。”所以行善着相和不着相，在获得福德上相差极大；同样，行善宣传和不宣传，结果也有很大差别。我们提倡，行善不求名利，不图回报，不自己宣扬，甚至来世三界的异熟果也不希求，这样才会与本性相应。

唐代善静禅师，曾经沐浴时，舍利降落，他秘密收藏，不许弟子示人。一次禅定时，忽有白鹤立在庭院中，温驯如听法者，善静让人赶出，凡是此等殊胜征相，都密而不宣。

《西方确指》上说：“深潜不露，是名持戒；若浮于外，未久必败。”

下面再讲一则故事：

一次，华智仁波切准备到噶托寺去传法，离传法还有很长时间，他就去转绕寺庙边的舍利塔，当时没有人认出他。有个加绒喇嘛过来与他交谈说：“你对佛法很有兴趣，不知你懂得多少？”仁波切谦虚地回答：“佛法广博，我只略知一点。”加绒喇嘛说：“我正在学《大圆满前行引导文》，这部论圆满宣说了佛法的一切道理，是大成就者华智仁波切的著作，如果想听，我可以传给你。”仁波切很高兴地答应了。以后，他每天在加绒喇嘛前认真听受，从人生难得一直

听到因果不虚。

有一天，加绒到城里办事，回来告诉“弟子”说：“今天听到好消息，华智仁波切已到噶托，两三天之后就要传法，你还是很有福报的。”华智仁波切说：“他有什么了不起？佛陀不是告诉我们依法不依人吗？”这一下，加绒喇嘛很不高兴，呵斥他说：“你真是胆大包天，对华智仁波切也这样不恭敬，应该把你摈出僧团。”

两天以后，尊者坐在法座上对信众传法，加绒喇嘛也在场，他见到新收的“弟子”变成了华智仁波切，很不好意思，就想离开。华智仁波切知道后，对众人说：“加绒喇嘛是为我传授《大圆满前行》的上师，对我恩德很大，我很希望他能留下来，和我共同发愿度化众生。”

圣者们是这样无我相、无人相、无功德相，不会以我执心推动而天天宣传自己的功德。华智仁波切那么大的成就，可是丝毫不外露，没有一点架子，还在小喇嘛前虚心听法，这就是圣者的行为。

不可去处有三种：怨仇争处不可去，
众人聚处不可去，玩乐之处不可去。

不可去的地方有三种：就是怨仇争斗的地方不可去；众人聚集的地方不可去；娱乐场所不可去。

为什么这些地方不能去呢？因为环境对人的影响很大，经常处在不清净的环境中，很快就会熏染不良习气，容易起烦恼造恶业。下面以孟母三迁的故事来说明：

孟子幼时丧父，母亲带他一起生活。最初他家住在屠宰场旁边，孟子天天学杀猪，母亲见后心想："不能让孩子这样下去，不能让他学杀生的恶业。"这样，母亲就赶紧搬家，搬到一个坟场旁边。但这次母亲又发现孟子开始在学挖地、造坟这类事，这样发展下去，也没有多大意义。母亲又一次搬家，搬到一所学校旁边。这所学校教学生对圣人敬礼，放学回家对父母敬礼，还要学生好好学习圣贤书。当时孟子家没有钱，无法上学，但是孟子有很强的学习能力，他见别人怎么做，自己就会模仿，慢慢就能读书识字，而且进退有礼，母亲见孩子在这里能够学好，就在这里安住下来。

由上面的故事，我们就知道人受环境的影响很大。接触好的环境，可以引发贤善的心念和行为，将来会成好的人才。相反，接触不好的环境，就是有善

根也会渐渐变坏，不知不觉中，自己的性情就会转变。对于初学者来说，首先不接触染污的环境，至关重要。所以华智仁波切也是很肯定的讲到“不可去”，意思就是禁止初学者前往。

初学者和瑜伽士的行为有很大差别，狮子的行为，兔子不能简单模仿，比如济公活佛是得到自在的成就者，可以入酒店、妓院游戏，但初学者不能这样做。孔雀喝毒，羽毛反而更美丽，其他鸟喝毒，只会断送自己的性命。人应有自知之明，如果只是一个凡夫初学者，一定要行为严谨。

怨仇争斗的场所不能去，更不能加入斗争。比如出家人，在家人与仇敌斗争时，如果自己加入，同样会生起粗猛的嗔心。嗔心起来，人是冲动的，什么都不会顾及，容易造下杀生的恶业。《弟子规》上说：“斗闹场，绝勿近。”凡是斗争场所，绝对不能接近。有一类人，特别爱看打斗的场面，对于斗争喜欢发随喜心，这样只会增上暴力的恶习，会造下很重的恶业。和这一条相关的，就是不能看宣传暴力的影视和书籍。我们得一个人身很不容易，应该守持好自己的相续，如果接触这些恶浊的境界，在相续中播下暴力种子，迟早会以种子的力量起现行，最后只是毁坏自己

而已。智者应当首先在因上防护，这样才是最安全的。

人多热闹的地方也不要去。虚云老和尚说：“宁可在山林中睡觉，不去城市中办道。”在闹市中，环境极乱，逛一次街，浪费很多时间，只是消耗精力、增上散乱，对于初学者来说，不可能增上清净的智慧。古人也说：“热闹处中，人向前我落后，是非窝里，人用口我用耳。”意思就是：在热闹场所，别人都向前，我偏偏落后；在是非之地，别人都用口，我偏偏只用耳根。

娱乐场所，包括歌舞厅、电影院、网吧、录像厅、酒吧、游戏机房、各种球场、体育馆等等，这些地方都不应去。大恩上师这样教诫我们：“我们现在这个时代，外面花花绿绿的世界，有许多外境极具诱惑力，极易诳惑、煽动人的贪嗔烦恼。修行人必须十分注意，不让自己接触这些环境。一旦接近，凡夫确实难以对治烦恼，尤其是电视、电影，绝大多数都是引发众生自心烦恼的因缘。当然，要求你们根本上断除这些，有些人可能有困难，但是希望每一个想调伏自心的修行人，应该把握自己，不要去看……”

《亲友书》中如是宣说毁坏名誉的六法：“赌博以及看聚会，懒惰依附恶劣友，饮酒夜晚入村落，断

毁名誉之六法。”所以，去麻将馆玩麻将，看聚会，夜晚入城市，或者参与恶友团体，都会毁坏修行人的名誉。作为出家人，这些方面尤其要遮止，否则不但会毁坏自己的名誉，也有损佛教的清净形相。

不宜言说有三种：无信者前不说法，
未问不说自经历，不说不符实际语。

不适合讲的有三种：就是在无信者面前不宜说法；别人未问不宜宣讲自己的经历；不宜宣说不符合实际的话。

①无信者前不说法

《涅槃经》说：“有信之人则名可治，定得涅槃，疮疣无故。无信之人，名一阐提，名不可治。”又说：“非时非国不请而说，轻心轻他自叹随处而说，反灭佛法，乃至令无量人死堕地狱，则是众生恶知识也。”在《广论》当中，我们也讲过，作为法师应当观察对方的根器再说法，如果没有信心，不能随便说法。因为对方没有信心，对他传法，也不能接受，反而会生起邪见、舍弃正法等严重的过失，所以说法也不能盲目。

②未问不说自经历

对于修学密法的人来说，很多方面都需要保密。自己受过的灌顶，自己正在修什么法，自己的本尊等等，很多方面都不能随便对别人说。

③不说不符实际语

明朝有个地方军事长官姓汤，才智文章颇佳，但是性格傲慢，常自夸文武全才，可以独当一面，所以大家叫他“汤一面”。后来调往陕西当参将，与寇匪交战，被一箭射喉而死，大家又叫他“汤一箭”。原来的“汤一面”竟然成“汤一箭”，所以大话不能乱说，否则大话会变成笑话。《论语》说：“知之为知之，不知为不知，是知也。”《永觉和尚广录》上说：“大言必自招尤，小心终是寡过。”

不该之事有三种：友前不该有喜怒，
承诺不该有变动，行事不该有表里。

不应该的事情有三种：就是朋友面前不应该喜怒无常；承诺不应该有变动；做事不应该表里不一致。

①友前不该有喜怒

《君主法规论》说：“浊世恶劣之众人，动辄欢喜动辄忧，时傲时卑柔暴等，行为日日多变化。”“最初之时易相处，久而久之不可靠，令人生起厌烦者，

称为不稳重恶友。首先难得融洽处，诚心交往将成为，莫逆之交情稳固，称为稳重之善友。”（最开始时容易相处，但是时间久了不可靠，让人生起厌烦，这种人称为不稳重的恶友。首先很难融洽相处，以诚心交往将会成为莫逆之交，情意稳固，这样的朋友称为稳重的善友。）

《君主法规论》这一段告诉我们，朋友有两种，就是不稳重恶友与稳重善友。不稳重的恶友，心态变化很快，开始时亲密异常，后来变得如怨家一般。这不是以道义相交。稳重的善友，情意坚固，几十年不会变心，甚至生命都可以托付。

②承诺不该有变动

先讲一个公案：

东汉范巨卿，年青时读太学，与张元伯是好友（古代太学相当于现在的大学），在两人返乡时，范巨卿对元伯说：“过两年，我再上门拜见尊父母。”这样就一起约定日期。两年已过，元伯对母亲说起此事，让母亲备饭菜等候巨卿。母亲说：“阔别已经两年，何况是千里结言，不要太相信。”元伯说：“巨卿是信士，绝不会违约。”到了约定之日，巨卿果然来到，升堂拜饮，尽欢而别。

此后一晚，巨卿梦见元伯说：“巨卿，我在某日

死，当在某时安葬，你虽未忘记我，但怎能赶上呢？”巨卿醒来，悲叹落泪，快马赶赴元伯家。人还未到，丧事已发引，至坟边时，棺材不肯进。母亲抚棺说：“元伯还有盼望吗？”就停下棺材。稍后，见有人号哭赶白车骑白马而来，母亲说：“一定是范巨卿。”巨卿到后，叩丧而言：“元伯，你走了，死生路不同，你我从此永别了。”这样执绋引棺，棺材才向前。（绋是下葬时引棺入墓穴的绳子，古时送葬之人都要执绋。）巨卿留在墓边，修好坟树后，才离去。

《历史感应统记》评论说：“吾读此传，辄流泪不能止，叹古人朋友之交，相信以心，生死不渝如此。《书经》称：‘朋友之交止于信。’范张二君，其信之极致者耶？孔子云：‘自古皆有死，民无信不立。’信之一字，重于生命，范张二君，诚后人之模范。”

《君主法规论》说：“一切实语高尚士，承诺之事纵微小，亦不反悔况大事，及已盟誓之诸事。倘若誓言稳如山，成办自己诸所需，成为众生依赖处，发威天人亦生畏。”

印光大师说：“守信之人，言不妄发，说到做到，不矜不伐；无信之人，事事皆假，人所厌弃，不如牛马。”（守信的人，说话不会随意妄发，而是说到做到，不骄

慢也不自我夸耀。没有信用的人，事事都是虚假，为人所厌弃，不如牛马。）

③行事不该有表里

《二规教言论》说：“何人表里为一致，所发誓愿极坚固，众人于彼亦欢喜，诸天喜之何须说。”

灵源惟清一天和两个僧人入城，晚上才回来。晦堂和尚问：“今天你哪里去了？”灵源说：“刚从大宁回来。”当时死心禅师在旁边，大声呵斥说：“参禅欲超脱生死，发言先要诚实，清兄怎能妄语？”灵源脸热，不敢应对。从此之后，再不入城，不随意发言。（灵源所行与所言不一，即是行事有表里。后诚心悔过，言行不二。）

下面讲一个阿寄的故事。阿寄是一个下层贫民，但有一颗像金子一般的善心。

明朝时，徐氏兄弟分家产，老大分到一匹马，老二分到一头牛，三寡妇分到一个老仆人，就是阿寄，已经五十多岁。寡妇哭着说：“马可骑，牛可耕地，老仆人只能白吃饭。”阿寄对她说：“主人认为我阿寄连牛马都不如吗？”

从此以后，阿寄尽心尽力为主人出谋划策，发家致富。寡妇的金银首饰，共有十二金，拿到山中卖漆，

每年得到三倍利润，十二年后，家产达几万金。阿寄帮助主人嫁出三个女儿，又请来老师教育她的两个儿子。二子成人后，都娶了妻子，聘金达千金。阿寄又送他们入太学读书。阿寄见徐家人，即使小孩也必定礼拜，从未轻视过主人，主人女儿虽小，也不与她平坐。后来，阿寄得病，在他临死时，取出全家粗细帐目交给主人说："两位小主人可以接管了，老奴已尽牛马之报！"阿寄自己的家，没有一寸丝一粒米，一妻一子，衣服仅能遮体。

阿寄是忠诚守信之人，没有很多花言巧语，不会表面一套，里面一套。几十年当中，尽心尽力辅助主人，一直不变心，今天听到他的事迹都会被他的人格所感动。如果能具足阿寄这样的品行，不论修行，或者做事，都会坚固圆满，足以自立立人。太虚大师曾说："仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真现实。"所以，人格是最关键的基础，人格若能圆满就可以成佛。

莫作之事有三种：切莫自大与傲慢，
切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁。

不可作的事有三种：就是切莫傲慢自大；切莫暗

中宣讲他人的过失；对谁也不要轻毁。

①切莫自大与傲慢

《君主法规论》说：“大士傲慢何必要，若无我慢更庄严，劣者傲慢有何用，若有我慢更受辱。”（如果是大士，傲慢有什么必要，没有我慢反而更庄严；如果是劣者，傲慢有何作用，有我慢更会受人轻辱。）

《萨迦格言》说：“浅学之人极骄傲，学者谦逊又温和，溪水经常哗哗响，大海从来不喧嚣。”（往往学问浅薄之人极为骄傲，真正的学者一定是谦逊温和的，溪水很浅，所以经常哗哗地响个不停，但是深广的大海从来也不喧嚣。）

②切莫暗中说他过，于谁亦莫作轻毁

宋代名臣韩琦，每见文字中有攻人隐恶之处，就亲手封记，不让人见。明代文征明，天性不喜欢听他人过失，见到有人想说过失，往往以其他方式善巧掉转话头。以上诸公都是忠厚自持，所以能够享大禄而贵为名臣。

下面再讲反面公案：

有个田雩的人，人很刻薄，对于古代圣贤和当代名士，喜欢评驳其短处。死后，地府以此业因，每天让三条蛇两只蜈蚣出入他的七窍，一年满后，受生为

女人。

《发觉净心经》中记载：一天佛在祇洹精舍说法，有六十人见佛，五体投地，悲泪如雨，他们请问自己前世之事。

佛说："以前在拘留孙佛时，你们出家学道，道心渐渐退失。当时有位虔诚施主，供养两位法师，非常恭敬。你们这时生起了嫉妒心，在施主前说法师坏话，让施主渐渐轻视、怠慢法师，断送他的善根。由此你们死后堕在四种地狱当中。很多万年以后，才又做人，五百世都是瞎子，愚痴无智，常常被人轻辱。将来五百年正法灭时，你们还会转生在恶国恶人之地，成为贱人，被人诽谤，迷失本心。又过五百年之后，才灭尽一切业障，往生阿弥陀佛的极乐世界，这时，阿弥陀佛才给你们授记成佛。"

宋代高庵禅师住在云居山时，见出家人攻讦他人隐恶，就会告诫说："做人行事不应如此，林下人以学道为急要，和合是修身之本，怎能放纵贪嗔，坏人行止？"

不应之事有三种：不于富人施财物，
不于狡者起信心，于谁亦莫说密语。

不应作的事情有三种：就是不应对富人布施财物；不应对狡诈者生起信心；对任何人不应宣说应密之语。

①不于富人施财物

这是教诫我们，对人不必锦上添花，应当雪中送炭。富人钱财多，对他布施财物，不会有很大意义。比如，天天吃山珍海味的人，你送给他一碗小白菜，他心里会想：我家肉多得天天喂狗，送我白菜干什么？但是，如果是一个三日没有进食的乞丐，你施给他一碗饭，他终生难忘这一饭之恩，因为你是在生命攸关时救了他的命。再比如，一个文盲，对他讲解一些书本上的简单道理，就很相应，他会很感恩，但是如果对大学者这样讲，他根本无兴趣，徒增啰嗦而已。所以，任何事情都不能不观察，帮助人应在别人所需之处帮助，如果能做到急他人所急，供他人所需，那就很恰当，不但能对别人提供实际帮助，自己也成就了清净的功德。

在《左传》上记载一个故事：

晋国赵宣子，在首阳山打猎，见桑树荫下，有一个饿汉，知道这人已经三天没有进食，宣子就下马取出食物给他吃。饿汉吃到一半，停下不吃，宣子问他

原因，他说:“我想拿回去给老母亲吃。”宣子叫他吃完，另外给他一些肉食，让他带回去。

后来，晋灵公想要杀害宣子，在门内埋伏士兵，对宣子突然袭击，万分危急之时，忽然有一位勇士把宣子救了。

宣子脱险之后，就问勇士:“你为什么要救我？”

勇士说:“我就是桑树下的饿汉。”宣子再问他的姓名和住址，他不告而别。

急难之时，能够救济别人，受恩之人心里记得特别深，都会感恩图报，所以以布施解人危难一定会得到善报。布施时对境要观察好，对不愁吃穿的富人不必作财布施，如果有智慧、有能力，可为他们传讲佛法，作法布施，因为法布施对于凡夫来说，都极有必要，但财布施并不是对每个人都相应。

以前有位冯善人，一生爱做善事。某年隆冬早起，路遇一人，倒卧在雪地中，半身已经冻僵。善人就解下自己的皮袄给他穿，还给他饮食，照顾得很周到。不久，梦见东岳圣帝对他说:“你命中本来无子，因你救人一命，出于至诚，上天特遣韩琦做你儿子。”后来果生一子，取名为“琦”。孩子从小聪明，三十六岁就做宰相。

上面公案中被救的人，都是处在生死攸关的时刻，急需帮助，这时若能伸出援助之手，自己所费虽然不多，但对他人的利益很深，所以得福无量。《菜根潭》上说："费千金而结纳贤豪，孰若倾半瓢之粟，以济饥饿之人。"

②不于狡者起信心

什么是狡者呢？表里不一的人，就是狡者。《萨迦格言》说："狡者伪装语甜蜜，未经观察勿轻信，孔雀身美声悦耳，然彼所食皆为毒。"狡诈者外表装得很好，语言特别甜蜜，未经观察，不能轻易相信他。就像孔雀，外表非常美丽，声音很悦耳动听，但是它所吃的都是毒物。所以外表上好看，话说得好听，并不代表内心的贤善。作为一个修行人，对于好坏、是否有意义等都应该观察、辨别而作取舍，对于狡诈者不能起信心，因为这对自己不仅毫无利益，反而是祸害无穷。

有时候观察人是很困难的事。藏族有句俗话说，孔雀老虎等动物的斑纹现在外面，有形相，容易看清楚，而人的内心没有形相，不容易了知。人的狡诈往往深藏在心里，不是现在外境的形相上，所以，不观察容易上当。随狡诈者造作恶业，自己的所作所为很

可能对自他没有实义，甚至有很大危害。所以要特别注意，如果不是按照因果来作取舍，不是按照传承上师、诸佛菩萨的教言来行持，一般人往往会安住在狡诈的心态中，不会做到诚敬、正直。有些人的话虽然动听，但实际行为一点也不相符；有些人没有口才，拙于言辞，实际上心特别好，而且事情也做得好。所以不能单从外相上判断一个人的好坏，一定要仔细观察他的内在有没有清净的善心，如果有的话，那就是善人。如果不具有清净的善心，所作所为都会成为狡诈的行为。但是，只要仔细观察，再狡诈的人也会露出马脚的。

经上也这样说："恶知识者有四辈，一内有怨心，外强为知识（里面有怨心，但是外表冒充是善知识）；二于人前好言语，背后说人恶（在别人面前说好听的话，背后却说人隐恶）；三有急时人前愁苦，背后欢喜（在有急事的时候，在他人面前愁苦，背后却是心生欢喜）；四外如亲厚，内兴怨谋（外表看起来非常亲热、厚道，里面却有各种害人的阴谋）。"以上讲了四种恶知识的差别，都是讲狡诈者的相，认识之后，我们不能对这些人产生信心。

为什么不能对狡诈者起信心呢？

《二规教言论》当中说："宁与直士结怨仇，彼于己事尚有利，不与狡者交亲友，饶益彼等反遭害。直士正行护他人，情谊绵长如江河，狡者交友为私欲，虽予慈爱终成怨。"宁可和正直之士结怨仇，直士对于自己的事还是会有利益，但不能与狡诈者交友，因为饶益他们只会遭到损害。正直之士心地正直，他的行为必定会护持他人，不可能损害人，和正直之士相交，情谊绵长，会如江河一般绵延不断。而狡者交友的初衷只是为了获取私利，所以与他交往，即使以慈爱相待，最终仍会成为怨敌。

由以上论文可知，狡诈者本无利他的善心，只是以自私自利之心，想骗取名闻利养，如果对他起信心，绝无真实利益。

但是末世众生，喜欢外相，不重内在品德，狡诈者往往受人恭敬、崇拜，这是时代颠倒的恶相。大恩上师在《厌离今生之歌》中说："自境所住智者看亦不欲看，他处而来精通欺骗手段者，老奸巨猾敬如天尊思此景，佛教真实接近隐没之征兆。"本地安住的智者、真正有道德有修行的人，人们都不喜欢他，认为他很一般；如果从外地来了一位狡诈者，人们都会对他敬若天尊，大话说得越多、越玄妙，越会相信，

这是佛教消亡的征兆。

③于谁亦莫说密语

《君主法规论》上说："应当极其保密语，切莫泄露任何人，密友复传其密友，最终传遍全世界。无论关系再密切，无有必要莫泄露。"我们知道，修密法很多地方需要保密。金刚密法、金刚上师的加持不可思议，密法是非常了义、能即生成就佛果的法门，如果能够在无必要的情况下不乱说，对金刚上师、金刚道友交付的誓言都能很好保密，各方面也比较如法，这样按金刚乘来修持本尊法，或者修持一些秘密的解脱道，都会出现殊胜证相。但是现在一般人，没有按教理辨析，也不按佛法来实行，心与法背道而驰，这就是五浊黑暗时期的一种恶相。

吕新吾曾经说："我年青时，曾经泄露应密之语，父亲批评我，我对父亲说：'我已对听者警戒，叫他不要泄密。'父亲说：'自己的口都管不住，能管住别人的口吗？而且戒人和戒己，哪个更难呢？你要小心！'"

《二规教言论》说："泄露极为隐密语，令诸信赖者灰心，虽成应供亦不思，此等亦是无愧者。"泄露极为隐密之语，让信任你的人失望，这也是无愧之

人。所以，师长、道友委托保密之事一定不能泄露，如果轻易泄露，可能会把事情搞坏，带来众多不必要的违缘，而且重要之事也不敢再委托你去做，这样自己也成为没有信誉之人，不能成为信赖之处。

不应观察有三种：不应观察美女身，
不应观察友之事，不应观察己功德。

不应观察的有三种：就是不应观察美女的身体；不应观察朋友之事；不应观察自己的功德。世界上的事，有些必须观察，有些不能观察，不应观察的你去观察，容易引起邪分别，破坏自己的清净心。

①不应观察美女身

在欲界当中，男女都喜爱欣赏异性，这是俱生的深重习气，所以必须小心谨慎，异性不能多接触。如果接触频繁，凡夫人必定会生起爱染，断灭自己的修行。

《长阿含经》中，阿难问佛："佛灭度后，若有女人前来受教，应当怎么办？"

佛说："不要见面。"

阿难又问："假如相见怎么办？"

佛说："不要交谈。"

阿难问:“假如已交谈怎么办?”

佛说:“应当自检心念。”

《增一阿含经》说:莫与女人交往,莫与女人交谈。能远离女人,则远离八难。

《涅槃经》说:“菩萨虽不与女人和合,若见男女互相追随,便生贪爱羡慕之心,亦名毁破净戒。”

在城市当中这一点尤其要注意,现代的青年男女很开放,不守规矩,如果修行者见到男欢女爱生起羡慕之心,很快就会破坏自己的梵行。

下面讲一个公案:

唐代道琳法师,行为严正,以女人是爱染之本,一生不与女人见面,不为女人说法,不受女人食物,不令女人入房。在他临终时,有女弟子来问候病情,道琳法师知道后,遮止不让进入房屋见面。

莲池大师赞叹说:律中也开许为女人说法,只是不得见齿、不得多语,此老绝不为女人说法,似乎矫枉过正。但是末法时代人心轻薄,不忧出家人不为女人说法,只忧说法会变成爱染。如此老,足以为后学榜样。

《大智度论》当中说:“宁以热铁宛转眼中,不以散心邪视女色。”宁可以热铁丸宛转在自己的眼中

受苦，也不以散乱心邪视女色，因为以此会破坏自己的清净戒体，染污自相续，故比热铁丸宛转眼中还厉害。

②不应观察友之事

为什么不能观察朋友的事呢？因为如果经常观察朋友的短处，就会破坏自己的清净心，以观想不清净友情将会渐渐破裂。古人说："与人交游，若常见其短而不见其长，则时日不可同处；若常念其长而不顾其短，虽终身与之交游可也。"和人交往，如果常常只见他的短处，不能见他的长处，那就不能长期相处；如果心里常念他的长处，不看他的短处，即使终身与他交游，也不会破裂。孔子也说："水至清则无鱼，人至察则无徒。"所以，我们交友应当有宽厚之心，如果能在心里作意朋友的功德，赞叹朋友，认为无友不如自己，以这样的方式交友，友情一定会坚固、纯真。

③不应观察己功德

为什么不应当观察自己的功德呢？因为凡夫人观察自己的功德容易自满，人一自满，就不会有进步。相反，如果能常见自己的过失，就有改正之处。《了凡四训》上讲："一日不知非，即一日安于自是；一

日无过可改，即一日无步可进。”意思是，一日不能反省过失，一日就会安于现状，自以为是；一日没有过失可改，一日就不会有任何进步。所以，观察自己的功德，只会滋生自满情绪，不会有改过的动力。对于凡夫来说，反省过失和观察自己功德有不同的效果，前者可以使人上进，后者容易让人下堕。

宋代，谢上蔡拜见程伊川，先生问他:“你做什么工夫? ”

他回答:“只求去个‘矜’字。”

先生又问:“为何在此处用功? ”

他说:“细细检点，自己的病痛都在此处，如能去掉此病，其他善行才有进步的机会。”

伊川先生很高兴，对在坐的人说:“谢子修学可谓是切实用功。”

蕅益大师说:“内不见有我，则我无能；外不见有人，则人无过。一味痴呆，深自惭愧。劣智慢心，痛自改革。”又说:“古人自牧愈卑，品愈高；今人自视愈高，品愈卑；古人自处愈小，道愈大；今人自视愈大，道愈小。”

随顺之事有三种：语言随顺于亲友，

衣饰随顺于当地，自心相应于佛法。

随顺的事情有三种：就是语言应当随顺于亲友；服饰应当随顺于当地；自己的心应当与佛法相应，也就是心要随顺于佛法。

①语言随顺于亲友，衣饰随顺于当地

这个“亲友”，从狭义来说，特指这一生的亲友；从广义来说，一切众生都是我们的亲友。“语言随顺于亲友”，是教人说话要随顺别人的心。“服饰随顺于当地”，是教人在生活的各个方面要随顺当地的风俗习惯。总之，这个随顺就是《普贤行愿品》当中所说的“恒顺众生”。不论在语言，在服饰，在饮食，在作息时间，在各种生活方式上，都要随顺众生，随顺当地的情况，这是大乘菩萨随顺众生的行为。如果在各方面都能随顺众生，众生与你接触，就会很融洽，很容易沟通，人情一通，万事都会通顺。相反，如果不随顺众生，在语言、服饰等生活方式上，与环境格格不入，那就不能和大众相融，别人和你接触，也会觉得很不融洽、很麻烦，即使做一件小事也不愿意与你合作。所以，随顺众生是菩萨摄受众生、接引众生不可缺少的修行，而且能很好地随顺众生，正是消除执著的善巧方便。

随顺众生，处处替别人着想，处处护持别人的心，这样就能善巧地摄引人心。成办一切世间和出世间的事业，人心是最关键的因素。得人心，一切事业都会兴盛，不得人心，就会败亡。得人心，只要说一句，下面都会配合。不得人心，人情上不通，事事都不会通顺，事事都会有阻碍。我们要在众生界真正引导众生、摄受众生，一定要注意“随顺人心”这个关键。佛陀也说“人情是世间的福田”，人情上做得好，缘起会很好、很顺。因为一切事说到根本上，都是一个人心的问题，心和心能够相通，几个人的力量合起来就会很巨大。

下面以公案来说明：

高庵禅师住在云居山时，每次听到僧人有病送延寿堂，禅师总是叹息，就像病人是自己的孩子一样。早晚他都亲来问候，以至于亲自煎药煮饭，每次给病人吃之前，自己都要先尝一下。遇到天冷，就抚摸病人的背说：“衣服够不够？”遇到天热，就看病人的脸色说：“是不是太热？”后来高庵禅师从云居山退任，过天台时，随他同去的僧人近五十余人。不能去的，都是流泪送别。禅师盛德感人如此。

人都同样有心，心同样只求安乐、不想求痛苦。

我们的言行从哪个方面随顺人心呢？就是从这个与乐拔苦的根本上随顺。在众生希求安乐时，我们把安乐给他，在众生想脱离痛苦时，我们为他分担、解决痛苦，这样就是随顺，这样就可以得人心。对待父母兄弟、对待朋友、对待一切众生，按这个原则来做，就是言行随顺于众生。大恩上师在《胜利道歌》当中也教诫我们应当“言行恒时随顺友，秉性正直心善良。”

下面再讲一个公案：

有一次，华智仁波切徒步回石渠去举办法会，路遇一个寡妇带着三个小孩，准备去参加法会，同时想乞讨一些财物和食品。见她们孤儿寡母很可怜，华智仁波切就背起她的第二个孩子一路同行。有时候他背着孩子去化缘，化来分给大家，有时候女人抱着幼子去乞讨，有时候是长子去讨饭，回来后共同享用，别人都以为他们是一家人。这样朝夕相处，寡妇觉得“老乞丐”心很好，就对他说：“我们孤儿寡母一路亏你照顾，你也是一个人，不如我们一起生活！”

华智仁波切说：“这件事以后再说！”

在法会前一天，他对妇人说：“今天你们在这里休息，我先行一步，明天法会中再见。”

第二天，华智仁波切登上法座，在传法之前，对下面的人说："本来我不受供养，但今天我有一位特殊客人，你们要供养财物尽量供养吧。"与会的信众都纷纷供养。

再说寡妇母子在人群中一直没有找到同路来的乞丐。到法会最后一天，寡妇心想："这个老头也不管我们了，现在我应当把所得财物供养华智仁波切，一则超度亡夫，二则也可以种善根。"这样，她就到法座前敬畏地把财物举过头顶，当她抬头时，看到为自己带孩子的老头竟然成了华智仁波切，她感到非常羞愧。华智仁波切笑着对她说："我说过一定会让你们母子过得好，这些财物你全部拿去吧！"

华智仁波切为了饶益有情，恒顺众生，完全显现和他们同样的外在行为。寡妇家乞讨，他也去乞讨。寡妇家如何生活，他也一起和他们生活，这样以无我利他的善心和众生完全融合在一起，像一家人一样，真正做到了恒顺众生。能这样随顺众生，就是随顺供养诸佛；能这样尊重、承事众生，就是尊重、承事如来；能这样让众生生起欢喜心，就是让一切如来欢喜。所以，随顺众生是极为重要的修行，真正是随缘自在的大乘修行。作为菩萨，应当在在处处令众生生欢喜

心，使众生见闻忆触都种下很好的善根。修到极广大处，就是如《普贤行愿品》所说：“尽法界虚空界，十方刹海所有众生，种种差别，所谓卵生胎生湿生化生，或有依于地水火风而生住者，或有依空及诸卉木而生住者，种种生类、种种色身、种种形状、种种相貌、种种寿量、种种族类、种种名号、种种心性、种种知见、种种欲乐、种种意行、种种威仪、种种衣服、种种饮食，处于种种村营、聚落、城邑、宫殿，乃至一切天龙八部人非人等，无足二足，四足多足，有色无色，有想无想，非有想非无想，如是等类，我皆于彼随顺而转，种种承事，种种供养，如敬父母，如敬师长及阿罗汉，乃至如来等无有异。于诸病苦为作良医，于失道者示其正路，于暗夜中为作光明，于贫穷者令得伏藏，菩萨如是饶益一切众生。”

②自心相应于佛法

这是要求我们何时何处，自己的心都要和佛法相应，也就是和出离心、菩提心以及无二慧随顺相应。自己的心不追求世间名利，不忘利他，不执著人我相和法我相，就是和佛法相应。虽然环境上会有很多变化，但是佛法的基本原则不能变动。如果以随顺众生为借口，自己执著在世间法上，执著在个人利益上，

被境界所转，那就不是与佛法相应。《华严经》云：“忘失菩提心，行诸善法，是名魔业。”古人说：“心外求法，是名外道。”这都是教诫我们，心要与佛法相应，除此之外，并没有一种心外的佛法。

不应听闻有三种，不闻他人赞己德，
不闻喜新者之语，不闻愚者之教诲。

不应当听闻的有三种：就是不应当听闻他人赞叹自己的功德；不应当听闻喜新者的语言；不应当听闻愚者的教诲。

①不闻他人赞己德

一般人的通病，就是听到赞叹容易得意忘形，听到呵斥容易心里不高兴。对于初学者来说，不听别人的赞叹是很重要的，因为听到赞叹，人心会骄慢，有了骄慢就会放纵自己，不会有进步。相反，如果常常听到批评，人心就会忧虑而向内反思，这样就有改过自新的机会。而且，常常听惯赞语的人，心理承受能力很差，稍微受一点批评，就会难受，觉得失了脸面，即使有缺点，以我慢心作祟也不会虚心认错。而且赞叹多了，心态会变得高傲，不容易培养谦虚的美德，不肯向人谦虚请教。听多了赞叹的人也容易增上虚荣

心，因为人人都夸你很好，自己想维持一种很好的形相，一般都会掩饰自己的短处，不愿意暴露，这样就是自误。所以，初学者没有佛法的智慧，听多了赞叹反而有很大的负作用。有时候不善巧的赞叹往往对人有害处。

《君主法规论》说："倘若无惭彼功德，被人称颂增毁谤，是故当以有惭愧，护持自己之功德。"（假如自己心里没有惭愧，在功德被人赞叹的时候，反而会增上毁谤，所以应当以有惭有愧来护持自己的功德。）

②不闻喜新者之语

喜新者，就是喜新厌旧的人，也就是情感不稳固容易见异思迁的人。一般情况下，不要与喜新者交友，也不能听从喜新者的话。古德说："与其结新交，不如敦旧好。"就是与其结交新友，不如重视旧的友情。

以前楚王下诏寻找遗失的鞋子说："我悲夫与之俱出，而不与之俱入。"从此国人不敢弃旧。这也是启发我们做人须要有情义。

东汉光武帝的姐姐湖阳公主，丈夫死后，她想再嫁给宋弘。光武帝亲自出面对宋弘说："富易交，贵易妻，人之常情也。"意思就是，人有了钱，交情就会变；人有了地位，便会换妻子，这是人之常情。但

是宋弘回答说:“贫贱之交不可弃，糟糠之妻不下堂。”光武帝只好对姐姐说:“此事谈不成。”从此以后，光武帝对宋弘更加尊重信任。

所以，我们做人要重情义，不能喜新厌旧、得新忘旧。小到衣服物品，大到亲情友谊，都有新旧的差别，如果得了新的就忘记旧的，对新的喜爱、对旧的厌弃，那就是薄情之人，叫做喜新者。今天的时代，人情淡薄，换妻子，换丈夫，换老板，换佣人，换朋友，或者在修道方面，换上师，换道友，就像换衣服一样随意。古代贤人不是这样行事，比如宋代的范仲淹，在他做大官时，有三个女仆人，直到他去世的十年当中，始终没有换过。像这样就是重视情义。

为什么不能听从喜新者的话呢？因为喜新者的心不可靠，所以他的语言也不可靠，往往变化多端，得了东就说东好，得了西就说西好东不好。如果信任他的语言，自己会产生很多误解，容易冤枉好人。

③不闻愚者之教诲

在《五分律》上佛对比丘讲了一个公案:

往昔，有个摩纳在山洞里诵刹利书，当时一只野狐狸在旁边专心听他念诵，心里有所解。狐狸想:“我理解此书之义，足以做兽中之王。”尔后野狐狸就开

始行动。

首先它遇到很瘦弱的狐狸，就要杀它。瘦狐狸说：“为什么杀我？”它说：“我是兽王，你不服我，所以要杀你。”瘦狐狸说：“不要杀我，我听从你。”这样两只狐狸就一起走，路上遇到第三只狐狸，还是如法炮制，使它成为随从。这样辗转胜伏一切狐狸，又以群狐胜伏一切大象，以众象胜伏一切老虎，最后以众虎胜伏一切狮子。野狐狸从此暂做兽中之王。

做了兽王以后，野狐又打妄想：“现在我是兽王，不应以野兽为妻。”因此，它就乘白象率无数群兽围攻迦夷城。国王派使者来问：“你们这些野兽为什么这样做？”野狐说：“我是兽王，应娶国王之女为妻。如果答应，彼此都好，否则就灭掉你的国家。”使者回禀之后，国王召集群臣商议，除一大臣之外，其他人都认为对方有狮子，战必失败，何必为一个女儿牺牲整个国家，还是送出女儿为好。但是那个大臣不赞同，他想出一个妙法。大臣说：“大王只要决定交战日期，可以先对野狐狸祈求一个条件，求它让狮子先战斗再吼叫，这样它会认为我们害怕狮子吼，必定让狮子先吼再战。到交战时，国王应命令全城人塞住耳朵。”

国王就依计行事。果然交战时，野狐让狮子首先发吼，听到狮吼声，野狐心碎为七分，恐惧得从象上掉落在地，如是群兽都一时逃散。

佛说："当时的迦夷王，就是我的前身。聪明的大臣，就是舍利弗的前身。野狐狸就是提婆达多。提婆达多往昔以欺诈得到眷属，今天也是这样。"

所以，愚者毕竟是愚者，如果做愚者的弟子，听从愚者的教诲，最后的结果一定是"一盲引众盲，相将入火坑。"就像这个公案中，百兽以狐狸为王，最后不仅狐狸死亡，一切听从的野兽也都受苦，得不到安乐。《萨迦格言》上说："交结劣友闻劣论，持执邪见作劣事，此等智者不应行，若行即是愚者也。"（交结下劣的朋友，听闻下劣的言论，最后就会执著邪见，做下劣的恶事，智者不应当听从愚者的教诲，如果这样做，那就是愚者。）

不能希求有三种：不求富人之财物，
不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。

不能希求的方面有三种：就是不能希求富人的财物；不能希求高贵的地位；不能希求华丽的衣饰。这一颂主要是教人要少欲知足，不能希求世间名利。

古人说："人到无求品自高。"如果不能破除对财物、地位、服饰等的贪执，一切修行都将沦为世间法。如蕅益大师所说："倘名关未破，利锁未开，信言弘法利生，止是眼前活计，一点偷心，万劫缠绕。纵透尽千七百则公案，讲尽三藏十二分教，崇梵刹如给孤独园，广收徒众如无相好佛，无明业识不断，俱为自诳自欺。"

以下引古德懿行，做学人模范。

①不求富人之财物

隋朝富上法师，住在益州净德寺时，他把大斗笠挂在路边，自己坐在斗笠下读经。行人往来，他也不开口化缘，有人布施，他也不口里咒愿。因为路很僻静，多年无所获。别人对他说："城西北，人多布施也多，为什么坐在此处？"他回答："一钱两钱就能维持身命，多有何用？"

当时有个赵刺史，对佛法无信心，听到此事，就想试探一番。他骑马经过时，假装掉了一贯钱。但是富上只是读经，眼睛看也不看。刺史走远，又令人去取钱，富上也不看。刺史问他："你一天所得不过一钱，现在一贯钱掉在地上，你见别人拿去，为何不阻止？"富上说："不是我的，为何要妄认？"刺史这

才下马礼谢，心里叹服而去。

②不求高贵之地位

唐代无业禅师，唐穆宗派人请他入京，禅师笑言："我有何德行累烦皇上，你先走，我随后即来。"禅师便沐浴敷座，告诉门人说："汝等见闻觉知之性，与太虚空同寿。一切境界本自空寂，迷者不了，即为境惑，流转无穷。常了一切空，无一法当情，是诸佛用心处。"说完端坐，中夜就走了。使臣回奏皇帝，穆宗大钦叹，追封为大达国师。

宋代雪窦禅师，要去浙江时，学士曾公对他说："灵隐是天下胜地，住持珊禅师是我旧友。"这样就写了一封推荐信给他。

禅师到了灵隐，在大众当中默默无闻三年。曾公奉命出使浙西，就来灵隐寺拜访，但是向人打听，无人知。当时寺僧有千余人，曾公叫人去查名单，才找到雪窦禅师。曾公问起以前的信，禅师从袖子中取出，还是封得好好的。禅师说："曾公心意殷勤，但是行脚僧于世无求，岂敢由你的推荐而希求显贵？"

唐代禅宗四祖道信大师，住在黄梅三十余年。唐太宗三次下诏，令他入京，道信大师都是托病推辞不去。皇帝命使者，再不入京就砍头。但是四祖伸出脖

子，等使者来砍，毫无畏惧。使者回告皇上，太宗非常惊叹，并赐珍帛，满足他隐居山林的志趣。

③不求华丽之衣饰

宋代张九成，号无垢居士，在大慧禅师座下得法。他从做秀才开始，到考中状元、做大官，始终粗衣菲食，连笔都是用残秃的。胡克仁做官时，终身茹素，睡眠用一纸帐。这些都是现宰官身、行比丘行的大德。

宋代真净禅师住建康保宁寺时，王安石供养禅师素绢。禅师问侍者："这是什么？"侍者答："纺丝罗。"禅师又问："做什么用的？"侍者说："可做袈裟。"禅师指着所穿的布伽黎说："平常披这个，别人也不会很厌恶。"当时就让侍者送库房，估价卖掉供众。

佛鉴禅师讲其师（东山法演和尚）德行："先师做人节俭，一个钵囊，一个鞋袋，百补千补，还不忍心弃舍。先师曾经说：'这两件东西随我出关，已五十年，我岂肯中途抛弃？'曾经有上座，送一件好衣来，他自己说是从海外得来，冬穿温暖，夏穿凉快。先师说：'老僧寒有柴炭、纸被，热有松风、水石，留这个东西有什么用？'最后谢绝不收。"

唐代天台宗第八祖左溪大师，住在小屋中，自认为如法界之宽广，四十余年，就穿一件七条僧衣，一

辈子用一个坐卧具，没有换过。不是查经典，不随便点一根蜡烛；不是观圣容，不随便走一步。洗钵时，山中群猿都争着来拿，念经时，众鸟都飞来。刺史王正容数次迎请大师入城，大师不想去，以自己有病而推辞。

所以古大德都是朴素不贪、知足自安，真正做到了不求名闻利养，始终以道为重。

下面三颂是语言方面取舍的教言。先讲一个故事：

《杂譬喻经》上记载，以前有只甲鱼遭遇枯旱，湖水干涸，不能到达有食物的水池。这时有只大鹤来到旁边，甲鱼求它帮助，大鹤就把它衔住飞过都邑。甲鱼一直不肯沉默，不断地问："这是什么？"这样大鹤就开口回答，刚一开口，甲鱼就坠落地上，被人们屠食。我们不注意自己的口舌，就和这个比喻一样，随意开口诽谤或赞叹，容易成为堕落之因。

下面正式讲教言的内容。

我们首先要明白什么对境绝不能诽谤，什么对境绝不能赞叹，什么对境应当不赞不谤，不加任何评论，然后按教言谨慎取舍。这些是因果上很重要的学处，如果取舍不对，单单以自己的语言就会造下毁坏自他

的恶业。语言上的取舍是一个大问题，这些方面一定要学好，日常生活当中处处要谨慎。如果没有正知正念，一天以自己的口舌就可能造下弥天罪业。

首先讲不能诽谤的地方：

不能诽谤有三种：不谤众望所归者，
不谤他人买卖物，不谤慈己善知识。

不能诽谤的方面有三种：就是不能诽谤众望所归的有德之士；不能诽谤他人买卖的物品；不能诽谤慈悲自己的善知识。

①不谤众望所归者

众望所归者，就是得到大众信赖的人，包括古代圣贤，现代的高僧大德、世间贤善君主、有德之士等等。因为这些都是殊胜的功德田，如果自己诽谤，就会造下很严重的堕落恶趣的黑业，而且以诽谤的影响，会让众多本来有敬信的随学者失去信心，断掉善根，对他们的修行造成严重障碍。

下面讲一则《百业经》中的公案：

佛世之时，一天目犍连以神通至地狱，见一众生，身体长达几由旬，正在无间地狱中受苦。很多狱卒拖出它的舌头铺在烧红的铁地上钉住。有时候，整个舌

头和身体都被火烧尽，一会儿又复活过来。很多农夫在舌头上耕地，耕牛和农夫的脚踏下去又抬起来，每一步有一个兵器出来，把舌头割成块块碎肉，这个众生受苦难忍，辗转翻滚，大声号叫。目犍连入定观察它前世的恶业因缘，但是神通力不够，他就回来问佛。

佛说："这个众生曾经造过极大恶业。往昔无失心如来出世时，王宫里有一位三藏法师，受到王宫上下及内外城民的恭敬供养，衣食药物都非常富足。后来有位罗汉法师带着五百眷属在宫中小住之后，住到王宫外面。这位罗汉法师，相貌很好，而且具有圣者德行，所以很多人对他有极大信心，对他作很恭敬的供养承事。这样就引起宫中三藏法师的嫉妒。他在众人面前诽谤说：'那位法师已破根本戒，他行持的不是佛法，是外道之法，都是邪知邪见，你们千万不要依止，对他恭敬供养没有利益。'听到这话的人都信以为真，以后很多人不再恭敬供养罗汉法师。当然罗汉法师心里也明白原因所在，他决定离开此地，以免三藏法师造下更多的谤业。王宫当中的三藏法师很高兴，他的名闻利养也恢复如初。但是，他死后就堕入无间地狱，就是现在地狱中受苦的众生。以他无因诽谤罗汉比丘，从无失心如来一直到现在我的教法之

下，都没有得到解脱。”

目犍连又问：“世尊，他何时才能得到解脱？”

佛说：“将来正觉师如来出世时，他才得人身，在佛的教法下出家证罗汉果，在他证果时，也是受到众人的诽谤。以他无因诽谤三藏法师的缘故，生生世世中都会受到很多人的诽谤。”

凡夫如果贪著利养恭敬，见到其他大德受到众生恭敬供养，很容易以嫉妒而诽谤。这样诽谤众望所归的大德，罪过远远超过诽谤一般人的罪业。以这个诽谤会破坏很多人的善根，会中断弘法利生的事业等，罪过极其严重。

《大方广总持经》说：“以恶眼视发菩提心人故，得无眼报；以恶口诽谤发菩提心人故，得无舌报。阿逸多！我更不见有一恶法能过毁破发菩提心罪之重也。以此罪故，堕于恶道，况复毁余菩萨等。”（所以，以恶口诽谤发菩提心的菩萨，会得到无舌的恶报。佛说，没有一种恶法能超过毁破发菩提心者的罪业。以这种重罪会堕落恶道。）这部经上又说：“尔时达摩以其恶心谤持法者，身坏命终，堕于地狱，经七十劫，具受众苦。满七十劫已，堕畜牲中，过六十劫后，值遇香宝光佛，于彼法中发菩提心。于九万世犹生畜牲中，过九万世

已，得生人中，于六万世贫穷下贱，恒无舌根。”

《大方便佛报恩经》上说：“假使热铁轮，于我顶上旋，终不为此苦，毁圣及善人。”对于天下的圣贤，对于各宗派的持教大德，对于人们敬仰的善人，不作随喜都不如法，何况以恶语诽谤？所以应如经典上这样发愿，任何情况下都不诽谤圣人和善人。

②不谤他人买卖物

《安士全书》中说：“名者，立身之具。利者，衣食之源。求之甚难，坏之甚易，于欲坏之时，想到求者之辛苦，忍乎不忍？……是故坏人之名声，隐然损自己之品望，坏人之利者，隐然消自己之福缘。”（名是立身的工具，利是衣食的来源。求得名利很困难，但要破坏却很容易。在要破人名利的时候，想想求者所付出的辛苦，还忍不忍心呢？所以破坏别人的名声，暗中实际上是损坏自己的名声，损害别人的利益，暗中实际是消毁自己的福因。）所以，于人于己，都不应该随意诽谤别人买卖的物品。

经商的人，尤其要注意，因为经商和对手竞争，为了击垮对方，往往会诽谤对手的商品，这样会造下很多罪业，最后以等流果反过来会毁坏自己的名利。我们谈论商品时，不能没有根据随意诽谤商家的商品，这样也是以恶心坏人名利，心地不厚道，会折自

己的福报。

③不谤慈己善知识

善知识为我们传授能获得暂时和究竟安乐的正法，这是大慈悲的地方，对我们有大恩德。对于慈悲自己的善知识，何时都不能诽谤，否则将会斩断解脱命根，堕入极苦地狱之中。《金刚手灌顶续》中说："薄伽梵！若有毁谤阿阇黎者，彼等当感何等异熟？世尊告曰：金刚手！莫作是语，天人世间悉皆恐怖。秘密主！然当略说，勇士当谛听：我说无间等，诸极苦地狱，即是彼生处，住彼无边劫，是故一切种，终不应毁师。"（金刚手菩萨问佛：如果有人诽谤阿阇黎，他们会感受何种异熟果？世尊告诉他：金刚手，你不要这样问，天人世间都会恐怖，秘密主我还是对你简略说一下，勇士应当谛听，我说无间地狱等的极为痛苦之处，就是他的生处，而且在地狱中要安住无量劫，所以任何情况下都不应诽谤自己的阿阇黎。）

下面讲公案：

明朝汪会道，天性颖悟，书过目就能背诵，八岁能写文章，但是对老师非常傲慢，稍不如意就背师怒骂。一天他独坐时，忽然打呵欠，口中跃出一鬼说："你本当大魁于天下，因为嗔怒老师，上天削去禄籍，

我也从此离去。”说完不见。汪会道再翻以前的书，茫然不识一字。所以如《水木格言》所说：“不敬上师之人，纵通百论无义，水中枯树百年，不会生出绿叶。”比如善星比丘做佛侍者二十四年，十二部经都能讲，但心不清净对佛轻毁，在他离佛七天之后，就堕为饿鬼。

《二规教言论》当中说：“何人若不报恩德，则彼无智无稳重，有愧谨慎正直等，其余诸德亦无有。”（如果一个人不知恩报恩，那他不会有智慧也不会有稳重，其余有愧、谨慎、正直等方面的功德也不会具有。）

以上讲了不能诽谤之处，就是大德、商品、自己的善知识不能诽谤，在这三个方面禁止任何诽谤，如果作诽谤，就会毁坏自己的相续。

下面是讲不能赞叹的地方：

不能赞叹有三种：不赞众夫所指者，
不赞自大愚昧者，不赞幼稚之孩童。

不能赞叹的有三种人：就是不能赞叹众夫所指之人；不能赞叹自大愚昧之人；不能赞叹幼稚的儿童。

①不赞众夫所指者

众夫所指者，就是触犯众怒之人。

为什么不能赞叹众夫所指者呢？《萨迦格言》上

说：“若人过越赞劣者，次后自己受毁谤，如向空中掷粪便，其落掷者之顶上。”如果过分赞叹下劣者，次后自己会受到诽谤，就像往虚空抛掷粪便，最后粪便会落在自己头顶上。因为大众公认这是恶人，你反而赞叹，完全和大众心意相违，在人们的感觉当中，你也是恶人的同类，故会失坏自己的名誉。

②不赞自大愚昧者

《萨迦格言》说：“恭敬之境即圣者，恭敬劣者即祸根，乳汁对人是甘露，若畏毒蛇则增毒。”恭敬的对境本来是圣者，如果恭敬下劣者，将成祸害的根源，比如乳汁虽然对人来说是甘露，但如果以它喂毒蛇，只会增加毒素。所以，我们说话也要为对方负责，如果对于自大愚昧的人作赞叹，实际上就是害他，因为他本来自大、愚昧，以你的赞叹只会增上他的烦恼、愚痴，让他中毒。一般来说，赞叹他人应当是善法，但不应机的赞叹也是一种甜蜜毒药，会让对方中毒。

③不赞幼稚之孩童

人的性情在青少年时期尚未决定，这时通过教育对于他日后的成长有很大作用。成人之后，性格已趋稳定，要想改正不良习性，就有很大难度。所以在性情未定的青少年时期，须要做良好的教育。孩子小的

时候，心理的放纵和收敛完全是随父母的喜怒而转，所以对于聪明有才智的孩子，尤其要抑制他的骄慢自负，严加教育，把他安置在良好规矩当中，打好贤善人格的基础。如果不懂教育方法，父母溺爱子女，天天赞叹，则只会助长他的骄慢放纵，一旦坚固成性，再想收敛就来不及了。全知麦彭仁波切在《君主法规论》当中这样说："五岁之前爱诸子，十岁之间如敌打，年至十六岁之后，爱护诸子如亲友。"（在五岁以前要以慈爱的态度养育幼小的孩子；在五岁到十六岁之间，要像怨敌一样折伏孩子的恶习，让他进入善规当中；十六岁以后已经成人，爱护自子应当像对亲友一样。）

下面讲一个故事：

现代国学大师钱穆，八岁时就能背《三国演义》。一天晚上，有客人让他表演，他背得很出色，客人都赞叹，只有父亲不说话。第二天，在路过一座桥时，父亲问："你认得'桥'字吗？"钱穆说："认得。"父亲又问："木字旁换成马字旁，认得吗？"钱穆说："认得，是'骄'字。"父亲又问："'骄'字何义，你知道吗？"他又点头说："知道。"父亲顺势挽着他的手臂轻声问："你昨晚背《三国演义》时，有没有和这个'骄'字接近？"钱穆如闻雷震，低头默默不

语。

后来钱穆成为谦谦君子、国学大师，和幼时的家教大有关系。

以上讲了不能赞叹的三种人。众夫所指者不能赞叹，这样的赞叹只是让自己出丑而已。自大、愚昧的人不能赞叹，赞叹只是用花箭刺伤他而已。小孩不能赞叹，赞叹只是让他骄傲发狂而已。

下面讲不作赞叹也不作诽谤的对境。

不赞不谤有三种：不赞不谤自亲属，
不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。

不赞不谤的方面有三种：就是对于自己的亲属不赞也不谤；对于陌生善知识不赞也不谤；对于一切人不赞也不谤。

①不赞不谤自亲属

为什么不能诽谤自己的亲属呢？《格言联璧》上说："天下无不是的父母，世间最难得者兄弟。"在世间，能够在这一生当中，成为一家人很不容易，彼此作为父子兄弟等都有很深的因缘。母子血气相关，兄弟情同手足，这是人间极为难得、极应珍视的情义，所以对待亲属，应当有亲爱忠诚的善心，有安乐共同

分享，有苦难共同承担，即使有家丑也不应外扬，这样才会有一个和睦的家庭。如果对于自己的亲属攻击诽谤，这是破家之相。家庭好比是一棵大树，里面不和，互相攻击诽谤，小的方面会折断枝叶，大的方面会断根而破亡。所以对于自己本应慈爱的亲属不能作任何诽谤。

为什么赞叹也不合适呢？因为外人听你赞叹，觉得只是“黄婆卖瓜，自卖自夸”，而且，我们一般对自己的亲属有很强的爱执，赞叹亲属容易在某种功德方面过分夸大，这样反而成为引生诽谤和讥笑的因。所以，一般也不能当众赞叹亲属。

②不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人

陌生的善知识自己没有接触过，一般在不了解的情况下随口赞叹，容易产生功德方面增减的过失，诽谤更不应当。所以还是不作评论、安住在舍心当中比较合适。对于任何陌生人也是这样，不能赞叹也不能诽谤。

宋代真净禅师一次推举希广禅师住持五峰，当时下面的人议论纷纷，很多人都认为广禅师粗疏、笨拙，没有应世之才。等到广禅师住持时，律己精严，临众宽裕，不久，寺中各种弛废之事全都立起来了。僧人

们争相宣传。真净禅师听了之后说:“学者怎么能轻易诽谤或者赞叹人呢?”

通过这个公案,我们也能明白,补特伽罗的相续很难以了知,对人不能轻易就下定论。究竟了知补特伽罗的相续,只有佛才有这种智慧力。比如,佛世时,舍利弗以智慧观察一个老人,认为他没有种过出家的善根,这个判断就是有错误的,后来佛眼照见他八万劫前种过善根,可以出家。所以连大智慧的舍利弗都不能彻底了知补特伽罗的相续,何况一般凡夫呢?一般人作评论,只是根据眼见和耳闻,但是这样的根据有多大可信度?单凭这一点,就对人下定论很不合理。比如一个人本来没有某种过失或者功德,但经过某人的渲染,加上下面一帮人的附和,妄语也会成为人们心中的“定论”。所以,对于陌生人,不能以传言为根据随意诽谤或赞叹,实际上,别人与你有何关系?为什么那么喜欢说长说短?喜欢讲是非的人,就是喜欢多事、喜欢造业、喜欢破坏自他相续的人。我们要记住华智仁波切的教言,对待陌生人,以不赞不谤为稳重。

以上三颂总的来说,就是教人要言语谨慎,不该诽谤的绝不能诽谤,不该赞叹的不能盲目赞叹,不该

评论的也不能随意评论。《盘山语录》上说："修行人大忌说人长短是非，乃至一切世事非干己者，口不可说，心不可思，但口说心思便是昧了自己。若专练心，常搜己过，那得闲工夫管他家屋里事？"陈眉公说："言语之道，似小实大，有一言而伤天地之和，一语而折终身之福者，切须点检。"

下面是总结：

如此窍诀尚众多，总之时时刻刻中，
自观自己极为要，世出世法亦归此。

这样的修行窍诀，除了上述五十七种之外，还有很多，这里不一一宣说。

总之，时时刻刻反观自己是极为重要的，一切世间法和出世间法都要以这个根本才能成就，因为一切法都是从自己的心地出生，只有自观自省，从根本的心地上改过自新，才可能现前世间和出世间的利乐。《维摩诘经》上说"真心是道场"、"清净心是道场"、"慈悲心是道场"，心是道场，一切教言所指向的唯一是要修好自己的心。

如是略说之教言，无垢智慧瑜伽士，

为调自心而宣说，极为甚深当修持。

如是略说的教言是具有无垢智慧的瑜伽士华智仁波切为了调伏自心而宣说的，教言内涵甚深，有缘者应当在日用中真实修持，不能仅仅停留在文字的记闻上。

二〇〇五年藏历十月初十，建院二十五周年纪念日整理完毕。愿吉祥！

（本教言讲解，参考《萨迦格言》、《君主法规论》、《二规教言论》、《禅林宝训》、《安士全书》、《竹窗随笔》等，在此一并说明。）

思考题

1. 请概述“自我教言”之定义与必要?
2. 请略述“不可忘善知识、佛陀与正知正念”的原因何在?
3. 当以何种方便不离正知正念?
4. 为何须恒念律仪与誓言?
5. 请谈谈《法句经》中龟狗之喻所给予你的启迪,身处网络时代、游戏天堂,如何方能善守自心?
6. 如何才能从根本上忘却生“嗔”敌?
7. “众中出言当谨慎,独处行为当谨慎,平常观心当谨慎。”的原因何在?
8. 请引喻说明隐己德之必要以及如何才能隐他人之过失?
9. “出离心乃修行功德,说之可与道友共勉;狡诈行乃过,理应发露忏悔;世间本就提倡扬善。”为何不该宣说此三者?
10. “孟母三迁”之故事给你何种启示?
11. 请解释“仰止唯佛陀,完成在人格,人成即佛成,是名真现实。”颂义,世出世法之间究竟有何关联?
12. 锦上添花乃人间美事,为何不应为之?
13. 狡诈者略分为哪四种,为何不应对彼等起信?
14. 学密之人,若善加保密金刚上师道友交付之

誓言，有何利益?

15. 道琳法师不为女众说法是否有违菩提心，有何必要?

16. 随顺之三事，究竟有何等利益?

17. 应从何种根本上随顺众生，有何必要?

18. 常闻赞叹之过患有哪四种?

19. “不求富人之财物，不求高贵之地位，不求华丽之衣饰。”此颂主要教诫学人何事，文中所列之公案对你有何启示?

20. 对何等对境绝不能毁谤;何等对境绝不能赞叹;何等对境应不赞不谤?